

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

Nazwa dania/asortymentu		Składniki
		Porcja - Definicja receptury (asortymenty wg ilości malejącej)
Lp	Asortyment	Składniki
1	Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 120 g (GLU, JAJ)	
	1 Łopatka wieprzowa	
	2 Cebula	
	3 Bułka specjalna krojona 300g(<i>GLU</i>)	
	4 Olej	
	5 Mąka pszenna(<i>GLU</i>)	
	6 Jaja(<i>JAJ</i>)	
2	Buraczki 120 g (GLU, SEL)	
	1 Buraki	
	2 Mąka pszenna(<i>GLU</i>)	
	3 Barszcz czerwony koncentrat(<i>GLU, SEL</i>)	
	4 Masło roślinne 80% tł.	
	5 Cukier	
	6 Sól	
	7 Kwasek cytrynowy	
3	Chleb pszenny 100 g (GLU)	
	1 Chleb barowy 600g(<i>GLU</i>)	
4	Chleb razowy 50 g (GLU)	
	1 Chleb razowy(<i>GLU</i>)	
5	Ciasto lzaura 100 g	
	1 Ciasto lzaura	
6	Dorsz panierowany 120 g (GLU, JAJ, RYB)	
	1 Dorsz(<i>RYB</i>)	
	2 Olej	
	3 Bułka tarta(<i>GLU</i>)	
	4 Mąka pszenna(<i>GLU</i>)	
	5 Sól	
	6 Jaja(<i>JAJ</i>)	
7	Dżem szt 1 szt	
	1 Dżem porcjowany	
8	Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (MLE, GLU)	
	1 Fasolka szparagowa zielona	
	2 Fasolka szparagowa żółta	
	3 Bułka tarta(<i>GLU</i>)	
	4 Masło 83% tł.(<i>MLE</i>)	
	5 Sól	
9	Filet z kurczaka po tokańsku 70 g (MLE, GLU)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Szpinak mrożony	
	3 Olej	
	4 Mąka pszenna(<i>GLU</i>)	
	5 Suszone pomidory	
	6 Ser żółty wiórki 22,90% tł.(<i>MLE</i>)	
	7 Śmietana 18% tł.(<i>MLE</i>)	
	8 Papryka mielona	
	9 Sól	
	10 Czosnek świeży	
10	Herbata z cukrem 250 ml	
	1 Cukier	
	2 Herbata ekspresowa	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

11	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ)	
	1	Majonez(JAJ)
	2	Jaja(JAJ)
	3	Szczypiorek
12	Kakao 250 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kakao
13	Kasza bulgur 140 g (GLU)	
	1	Kasza bulgur(GLU)
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
14	Kasza gryczana 140 g	
	1	Kasza gryczana
	2	Sól
15	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Kasza manna(GLU)
16	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Cukier
	3	Kawa inka(GLU)
17	Knedle z nadzieniem z moreli 220 g	
	1	Knedle z nadzieniem morelowym
18	Kompot owocowy 250 ml	
	1	Mieszanka kompotowa
	2	Cukier
	3	Aronia mrożona
	4	Czerwona porzeczka mrożona
19	Kopytka 180 g (GLU, JAJ)	
	1	Kopytka(GLU, JAJ)
	2	Olej
	3	Sól
20	Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 120 g (GLU, JAJ)	
	1	Łopatka wieprzowa
	2	Bułka specjalna krojona 300g(GLU)
	3	Bułka tarta(GLU)
	4	Olej
	5	Cebula
	6	Sól
	7	Oregano
	8	Zióło prowansalskie
	9	Majeranek
	10	Jaja(JAJ)
	11	Pieprz czarny mielony
21	Łopatka z pietruszką 40 g (GLU)	
	1	Łopatka z pietruszką(GLU)
22	Makaron kokardki 140 g (GLU)	
	1	Makaron kokardki(GLU)
23	Marchewka gotowana mini 120 g (GLU)	
	1	Marchewka mini
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Mąka pszenna(GLU)
	4	Cukier
	5	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

24	Masło 10 g (MLE)	
	1 Masło 83% tł.(MLE)	
25	Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Filet z kurczaka	
	2 Bułka specjalna krojona 300g(GLU)	
	3 Pieczarki mrożone	
	4 Ser żółty 22,90% tł.(MLE)	
	5 Bułka tarta(GLU)	
	6 Olej	
	7 Jaja(JAJ)	
26	Ogórek 30 g	
	1 Ogórek zielony	
27	Ogórek kiszony 30 g	
	1 Ogórek kiszony	
28	Papryka 30 g	
	1 Papryka	
29	Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ)	
	1 Makrela w sosie pomidorowym	
	2 Majonez(JAJ)	
	3 Koper	
	4 Jaja(JAJ)	
30	Pasta warzywna z dynią 150 g (SEL)	
	1 Dynia mrożona	
	2 Włoszczyzna(SEL)	
	3 Marchewka kostka mrożona	
	4 Olej	
	5 Koncentrat pomidorowy	
	6 Sól	
	7 Pieprz ziółowy	
31	Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, GLU, JAJ)	
	1 Kurczak wędzony(GLU)	
	2 Twaróg 4% tł.(MLE)	
	3 Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)	
	4 Papryka	
	5 Majonez(JAJ)	
	6 Natka pietruszki	
	7 Sól	
	8 Pieprz czarny mielony	
32	Pasztet z gęsią 50 g (GLU, JAJ, MWP)	
	1 Pasztet z gęsią(GLU, JAJ, MWP)	
33	Pierogi z białą kielbasą i okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP)	
	1 Pierogi z mięsem(GLU, JAJ, MWP)	
	2 Cebula	
	3 Sól	
	4 Ślonina	
34	Pierś z kurnej półki 50 g (GLU)	
	1 Pierś z kurnej półki Cedrob I(GLU)	
35	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)	
	1 Mleko 3,2% tł.(MLE)	
	2 Płatki owsiane(GLU)	
36	Płatki ryżowe na mleku 200 ml (MLE)	
	1 Płatki ryżowe	
	2 Mleko bez laktozy(MLE)	

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

37	Polędwica z piersi indyka 40 g	
	1	Polędwica z piersi indyka Łukosz
38	Pomidor 30 g	
	1	Pomidor
39	Potrawka drobiowa ze szpinakiem 110 g (SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Szpinak mrożony
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Masło roślinne 80% tł.
	5	Sól
	6	Pieprz czarny mielony
40	Pulpet po hiszpańsku drobiowy 120 g (JAJ, SEL)	
	1	Udziec z kurczaka b/k, b/s
	2	Pomidory pelati
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ryż
	5	Marchewka
	6	Sól
	7	Jaja(JAJ)
41	Pyzdra schabowa 40 g	
	1	Pyzdra schabowa
42	Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)	
	1	Pyzdra szynkowa(GLU)
43	Rolada schabowa ze szpinakiem 120 g	
	1	Schab b/k
	2	Szpinak mrożony
	3	Olej
	4	Sól
	5	Pieprz ziółowy
44	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Makaron nitki(GLU)
	2	Ćwiartka z kurczaka
	3	Pietruszka
	4	Seler(SEL)
	5	Marchewka
	6	Cebula
	7	Por
	8	Natka pietruszki
	9	Sól
	10	Przyprawa do mięsa
	11	Pieprz czarny mielony
	12	lubczyk
	13	Cząber
45	Ryż 140 g	
	1	Ryż
	2	Margaryna 80% tł.
	3	Sól
46	Ryż na mleku 350 g (MLE)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Ryż
	3	Cukier
	4	Sól
47	Salata 10 g	
	1	Salata

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

48	Salatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Salatka jarzynowa(SEL)
	2	Ogórek kiszony
	3	Jablka
	4	Majonez(JAJ)
	5	Jaja(JAJ)
	6	Sól
49	Salatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 100 g (JAJ)	
	1	Filet z kurczaka
	2	Ryż
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Ananas konserwowy
	5	Majonez(JAJ)
	6	Koper
	7	Sól
50	Salatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 100 g (JAJ, RYB)	
	1	Ziemniaki
	2	Śledź(RYB)
	3	Jablka
	4	Ogórek kiszony
	5	Majonez(JAJ)
	6	Cebula
	7	Natka pietruszki
	8	Jaja(JAJ)
51	Schab karkowy pieczony w majeranku 100 g	
	1	Karkówka
	2	Olej
	3	Majeranek
52	Schab na kartki 40 g	
	1	Schab na kartki
53	Ser żółty 40 g (MLE)	
	1	Ser żółty 22,90% tł.(MLE)
54	Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE)	
	1	Serek waniliowy President(MLE)
55	Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Koper
56	Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Pomidor
57	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE)	
	1	Ser cukierniczy president 11% tł.(MLE)
	2	Szczypiorek
58	Serek wiejski 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
59	Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE)	
	1	Serek wiejski 5% tł.(MLE)
	2	Koper

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

60	Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Olej
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Margaryna 80% tł.
	5	Liść laurowy
	6	Ziele angielskie
	7	Pieprz ziolowy
	8	Sól
61	Sos jasny z ziołami prowansalskimi 80 g (MLE, GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Śmietana 18% tł.(MLE)
	3	Masło 83% tł.(MLE)
	4	Olej
	5	Zioła prowansalskie
	6	Liść laurowy
	7	Pieprz ziolowy
	8	Ziele angielskie
	9	Sól
62	Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE)	
	1	Jogurt naturalny 2%tł.(MLE)
	2	Truskawki mrożone
63	Sos majerankowy 60 g (GLU)	
	1	Mąka pszenna(GLU)
	2	Masło roślinne 80% tł.
	3	Ziele angielskie
	4	Pieprz ziolowy
	5	Liść laurowy
	6	Majeranek
	7	Sól
64	Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	
	1	Kapusta czerwona
	2	Jabłko
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
65	Surówka z kapusty kiszzonej 100 g	
	1	Kapusta kiszona
	2	Marchewka
	3	Jabłko
	4	Olej
	5	Cukier
	6	Sól
66	Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ)	
	1	Kapusta pekińska
	2	Papryka
	3	Ogórek zielony
	4	Marchewka
	5	Jabłko
	6	Majonez(JAJ)
	7	Cukier
	8	Sól

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

67	Surówka z marchwii z chrzanem 100 g	
	1	Marchewka
	2	Jabłka
	3	Chrzan
	4	Cukier
	5	Sól
68	Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	
	1	Ogórek kiszony
	2	Jabłka
	3	Cebula
	4	Olej
	5	Cukier
69	Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ)	
	1	Rzepa biała
	2	Ananas konserwowy
	3	Majonez(JAJ)
	4	Pestki dyni
	5	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	6	Sól
	7	Pieprz czarny mielony
70	Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL)	
	1	Seler(SEL)
	2	Jabłka
	3	Kukurydza konserwowa
	4	Brzoskwinie konserwowe
	5	Majonez(JAJ)
	6	Cukier
	7	Sól
71	Szynka bankietowa 40 g (GLU)	
	1	Szynka bankietowa Animex Mazury(GLU)
72	Szynka od szwagra 40 g (GLU)	
	1	Szynka od szwagra Krakus I(GLU)
73	Szynka pieczona w sosie własnym 100 g	
	1	Szynka b/k
	2	Olej
	3	Sól
	4	Mąka ziemniaczana
74	Szynka z indyka 40 g (GLU)	
	1	Szynka z indyka Lukullus I(GLU)
75	Twarożek chrzanowy 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Chrzan
	3	Jogurt naturalny 2%t.(MLE)
	4	Sól
	5	Koper
76	Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)	
	1	Twaróg 4% t.(MLE)
	2	Oliwki krojone
	3	Natka pietruszki
	4	Sól
	5	Pieprz czarny mielony

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

77	Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g	
	1	Udziec z indyka b/k
	2	Jabłka
	3	Konfitura z żurawiny
	4	Sól
	5	Olej
	6	Przyprawa do mięsa
78	Wieprzowina z zapiecka 50 g (GLU)	
	1	Wieprzowina z zapiecka(GLU)
79	Zacierka na mleku 350 ml (MLE, GLU, JAJ)	
	1	Mleko 3,2% tł.(MLE)
	2	Zacierka(GLU, JAJ)
	3	Cukier
	4	Sól
80	Ziemniaki 60 g	
	1	Ziemniaki obierane
	2	Ziemniaki
	3	Masło roślinne 80% tł.
	4	Sól
	5	Koper
81	Zupa brukselkowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Brukselka
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Sól
	7	Natka pietruszki
	8	Kucharek smak natury
82	Zupa fasolowa 400 ml (GLU, MWP, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Fasola biała
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Boczek wędzony(MWP)
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Cebula
	8	Olej
	9	Sól
	10	Majeranek
	11	Kucharek smak natury
	12	Natka pietruszki
83	Zupa grochowa 400 ml (GLU, MWP, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Groch
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Cebula
	6	Boczek wędzony(MWP)
	7	Mąka pszenna(GLU)
	8	Sól
	9	Majeranek
	10	Kucharek smak natury
	11	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

84	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Kalafior
	5	Brokuły mrożone
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Sól
	8	Natka pietruszki
85	Zupa krupnik z kaszy pęczak 400 ml (GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Kasza pęczak(GLU)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Margaryna 80% tł.
	6	Sól
	7	Ziele angielskie
	8	Liść laurowy
	9	Kucharek smak natury
	10	Natka pietruszki
86	Zupa neapolitanka z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ser topiony 27% tł.(MLE)
	2	Makaron świderki(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Sól
	8	Natka pietruszki
	9	Kucharek smak natury
87	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Koncentrat pomidorowy
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Śmietana 18% tł.(MLE)
	4	Ryż
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Natka pietruszki
	7	Sól
	8	Przyprawa do mięsa
	9	lubczyk
	10	Cząber
88	Zupa selerowa 400 ml (SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Seler(SEL)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Sól
	6	Kucharek smak natury
	7	Natka pietruszki

**Księga receptur dla: Kuchnia główna z jadłospisów od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 dla diety: IMID
Podstawowa 1A Kobiety**

89	Zupa szczawiowa 400 ml (MLE, GLU, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Szczaw konserwowy
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Ćwiartka z kurczaka
	6	Mąka pszenna(GLU)
	7	Sól
	8	Kucharek smak natury
90	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL)	
	1	Szpinak mrożony
	2	Włoszczyzna(SEL)
	3	Ryż
	4	Ćwiartka z kurczaka
	5	Śmietana 18% tł.(MLE)
	6	Sól
	7	Kucharek smak natury
	8	Natka pietruszki
	9	Kwasek cytrynowy
91	Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)	
	1	Ziemniaki
	2	Kielbasa biała(GLU)
	3	Włoszczyzna(SEL)
	4	Śmietana 18% tł.(MLE)
	5	Żurek(GLU)
	6	Ćwiartka z kurczaka
	7	Mąka pszenna(GLU)
	8	Chrzan
	9	Sól
	10	Kwasek cytrynowy
	11	Majeranek
	12	Kucharek smak natury
	13	Jaja(JAJ)